

## КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.В. Іващенко, О.М. Худолій

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

На уроках фізичної культури загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

При складанні комплексів визначається обсяг і зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8—15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс в такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані нижче.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінюва-

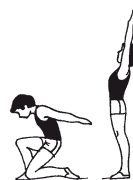
ти амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2—3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

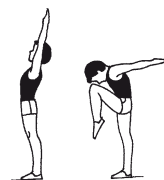
5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Наприклад:



1. В. п. — стоячи на лівому коліні, руки назад, голова на грудях.
  1. Встати, руки уверх, прогнутися.
  2. В. п.
 Повторити 4—8 раз.



2. В. п. — ноги разом, руки уверх долонями уперед, прогнутися.
  - 1—2. Підняти уперед зігнуту ліву ногу і, нахилиючи голову уперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити уперед і відвести назад.
  - 3—4. В. п.
  - 5—8. Те саме з іншої ноги.
 Повторити 4—8 раз.



3. В. п. — упор стоячи на колінах.
  1. Зігнути руки, голову повернути наліво.
  2. В. п.
  - 3—4. Те саме в іншу сторону.
 Повторити 4—8 раз.



4. В. п. — упор лежачи.  
1. Ліву ногу назад і з поворотом таза опустити її за правою ногою.  
2. В. п.  
3—4. Те саме з іншої ноги.  
Повторити 4—8 раз.



5. В. п. — упор лежачи боком на лівій, права на поясі.  
1. Сід на лівому стегні.  
2. В. п.  
Те саме правим боком.  
Повторити 4—8 раз.



6. В. п. — основна стійка.  
1. Зігнути ліву ногу уперед.  
2. Відвести її в сторону.  
3. Випрямляючи, мах лівою ногою назад.  
4. В. п.  
5—8. Те саме правою ногою.  
Повторити 4—8 раз.



7. В. п. — упор сидячи позаду.  
1. Ліву ногу уперед.  
2. Опустити її вправо, торкнувшись підлоги.  
3. Ліву ногу уперед.  
4. В. п.  
5—8. Те саме з правої ноги.  
Повторити 8 раз.

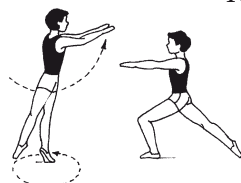


8. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла.  
1—2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.

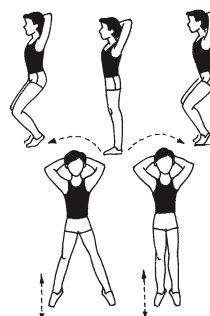
3—4. В. п.  
Повторити 4—8 раз.



9. В. п. — руки на поясі.  
1. Присісти на лівій, права уперед, руки на поясі («пістолет»).  
2. Перекат назад — руками обхопити ліву ногу.  
3. Присід на лівій, права пряма уперед, руки на поясі («пістолет»).  
4. В. п.  
Повторити 4 рази.



10. В. п. — основна стійка.  
1. Махом лівою уперед, поворот кругом, руки уверх, ліву на носок позаду.  
2. Випад лівою назад руки уперед.  
3. Сійка на правій, ліву на носок ззаду, руки уверх.  
4. В. п.  
Те саме на правій нозі.  
Повторити 4 рази.



11. В. п. — руки за голову.  
1—2. Підскоки на лівій нозі, правою мах назад і уперед.  
3—4. Те саме на правій нозі.  
5. Стрибок уперед на двох.  
6. Стрибок назад на двох.  
7. Стрибок ноги нарізно.  
8. Стрибок ноги разом.  
Повторити 4—8 раз.  
Ходьба на місці.



Худолій О.М.

X98

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2004. — Ч. 1. — 414 с.  
ISBN 966-7858-35-9

У першій частині посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та навчання гімнастичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)